Life

10/09/2013 10:47

Stress : 20 conseils scientifiquement prouvés pour déstresser instantanément

Par Paul Ackermann

GETTY

SANTÉ - Comment se manifeste votre stress? Pour certains, un battement de cœur qui s'accélère ou un léger sentiment de malaise suffisent à leur faire savoir qu'ils commencent à être angoissés ou dépassés. Mais de la même façon qu'une petite vexation de la part de votre chef ou une mauvaise nouvelle familiale peut faire monter vos hormones de stress et augmenter rapidement votre tension artérielle, vous avez le pouvoir de tout remettre à zéro presque instantanément.

Quand nous sommes stressés, les hormones comme le cortisol inondent notre système, produisant une réaction de "survie" pendant laquelle notre rythme cardiaque augmente, notre respiration se fait plus lourde (nécessitant donc plus d'oxygène) et nos vaisseaux sanguins se resserrent.

La suite après cette publicité

Alors que durant l'ère préhistorique, l'accroissement de sang dans notre cœur et nos muscles nous aidait à échapper aux prédateurs ou à nous sortir de dangereuses situations, nous ne sommes plus du tout dans le même type de situations aujourd'hui.

Notre corps ne peut pas faire la différence entre un grizzli en train d'approcher, un(e) conjoint(e) énervé(e) ou un embouteillage particulièrement épique, et il déclenche une réaction de stress même quand il n'y a pas de danger immédiat. Au lieu de nous aider à nous échapper, cette réaction peut alors contribuer à des problèmes de santé chroniques comme l'hypertension, des maux de tête, mais aussi un état dépressif et des troubles d'anxiété. Plus encore, le stress peut empirer d'autres soucis de santé, comme l'asthme, le syndrome du côlon irritable ou l'insomnie.

La bonne nouvelle ? Selon le National Center for Complementary and Alternative Medicine des Instituts américains de la santé, de la même manière que nous possédons une "réaction de stress", nous avons une "réaction de relaxation", durant laquelle notre respiration ralentit, diminuant la tension artérielle, et réduisant le besoin d'oxygène.

La suite après cette publicité

Comme nous ne pouvons pas vraiment empêcher le stress de nous gagner, autant travailler à en supprimer les effets. C'est dans ce but que nous vous présentons ici 20 façons de contrôler votre stress, fondées sur des preuves scientifiques.

Marchez pendant 10 minutes

Même si n'importe quelle promenade vous aidera à vider votre tête et à booster les endorphines (qui, du coup, vont réduire les hormones de stress), pensez à aller marcher dans un jardin ou un autre espace vert, lesquels peuvent placer votre corps en état de méditation, grâce à un phénomène dit "d'attention involontaire"durant lequel quelque chose retient votre attention, mais vous permet de réfléchir en même temps.

Respirez profondément

Tout yogi sait que la respiration – connue comme le pranayama ou "la force vitale" - joue un rôle important en nourrissant le corps. Et la recherche médicale confirme.

La suite après cette publicité

"Les exercices de respiration peuvent vous aider à vous relaxer, parce qu'ils procurent à votre corps une sensation proche de celle d'un corps déjà détendu" explique le site médical WebMD.

Les exercices de respiration – ou simplement le fait de faire quelques respirations profondes – peut aider à réduire la tension et soulager le stress, grâce à un supplément d'oxygène. Selon la radio NPR, alors qu'une respiration rapide – une marque de stress – stimule le système nerveux orthosympathique, respirer profondément provoque l'effet inverse : cela stimule la réaction du système nerveux parasympathique, qui nous aide à nous apaiser.

De plus, il a été prouvé par la recherche clinique que les exercices de respiration aident certains systèmes endommagés par le stress : ils peuvent réduire la tension artérielle et même, sont mêmes capables de changer l'expression de certains gènes, selon Herbert Benson, chercheur à Harvard.

La suite après cette publicité

La visualisation

Une courte représentation est un moyen facile de se recentrer. Même les Institut nationaux américains de la santé reconnaissent le pouvoir de l'"imagerie mentale" pour susciter une réaction de détente.

Il vous suffit de vous installer confortablement (à votre bureau, dans une salle de conférence vide – n'importe où !) et ensuite de visualiser une scène paisible : des vacances à venir, votre plage favorite. Vous pouvez même vous imaginer réaliser un futur objectif ou, pour reprendre les mots du magazine *Women's Health*, "vous visualiser dans un ascenseur, heureuse d'être coincée entre deux beaux acteurs de votre choix".

Mangez un en-cas (en faisant attention !)

Manger parce que vous êtes stressé n'est pas forcément négatif.

"La connexion entre les intestins et le cerveau est importante – on l'appelle 'l'axe intestins-cerveau' - et bien des études intéressantes soutiennent l'idée que les intestins constituent un élément médiateur fondamental de la réaction de stress" a expliqué cette année au Huffington Post, le Dr Drew Ramsey. Ce dernier est professeur clinique de psychiatrie au College of Physicians & Surgeons de l'université Colombia, et auteur de l'ouvrage *The Happiness Diet* ("Le régime du bonheur"). "Après tout, le stress est un phénomène qui passe par le système immunitaire et le cerveau, et vos intestins sont les plus grands organes de votre système immunitaire."

La suite après cette publicité

Choisissez un en-cas qui vous remplisse bien – comme la moitié d'un avocat, une poignée de noix ou noisettes, ou un œuf dur – parce que rien n'est plus stressant pour le cerveau qu'avoir l'impression qu'il manque de nourriture. Mangez loin de votre ordinateur et allez vous asseoir dans un endroit paisible. Concentrez-vous sur la nourriture : sa texture, son goût, la sensation qu'elle vous procure. Et maintenant, votre en-cas est devenu un moment de méditation.

Achetez-vous une plante

Les plantes d'intérieur ne sont pas simplement de magnifiques purificateurs d'air, elles vous aident aussi à vous détendre. Les chercheurs ont établi que simplement se tenir autour de plantes suffit à déclencher une réaction de relaxation. Selon le magazine *Prevention*, une étude de l'Université de l'Etat de Washington a ainsi démontré qu'un groupe de personnes stressées qui entraient dans une pièce remplie de plantes voyaient leur tension artérielle baisser de 4 %, tandis qu'un groupe équivalent mais qui n'avait pas vu les plantes ne connaissait une baisse que de 2 %.

Vous avez besoin d'aide pour choisir quel type de plantes acheter ? Voici un guide de plantes d'intérieur pouvant apaiser l'ambiance de votre maison (ou de votre bureau !)

La suite après cette publicité

Eloignez-vous de l'ordinateur

Une étude de l'université de Gothenburg , en Suède, a associé un usage continu de l'ordinateur avec le stress, la perte de sommeil, et la dépression chez les femmes. Selon la même étude, faire de l'ordinateur tard le soir a été aussi associé au stress – aussi bien chez les hommes que les femmes.

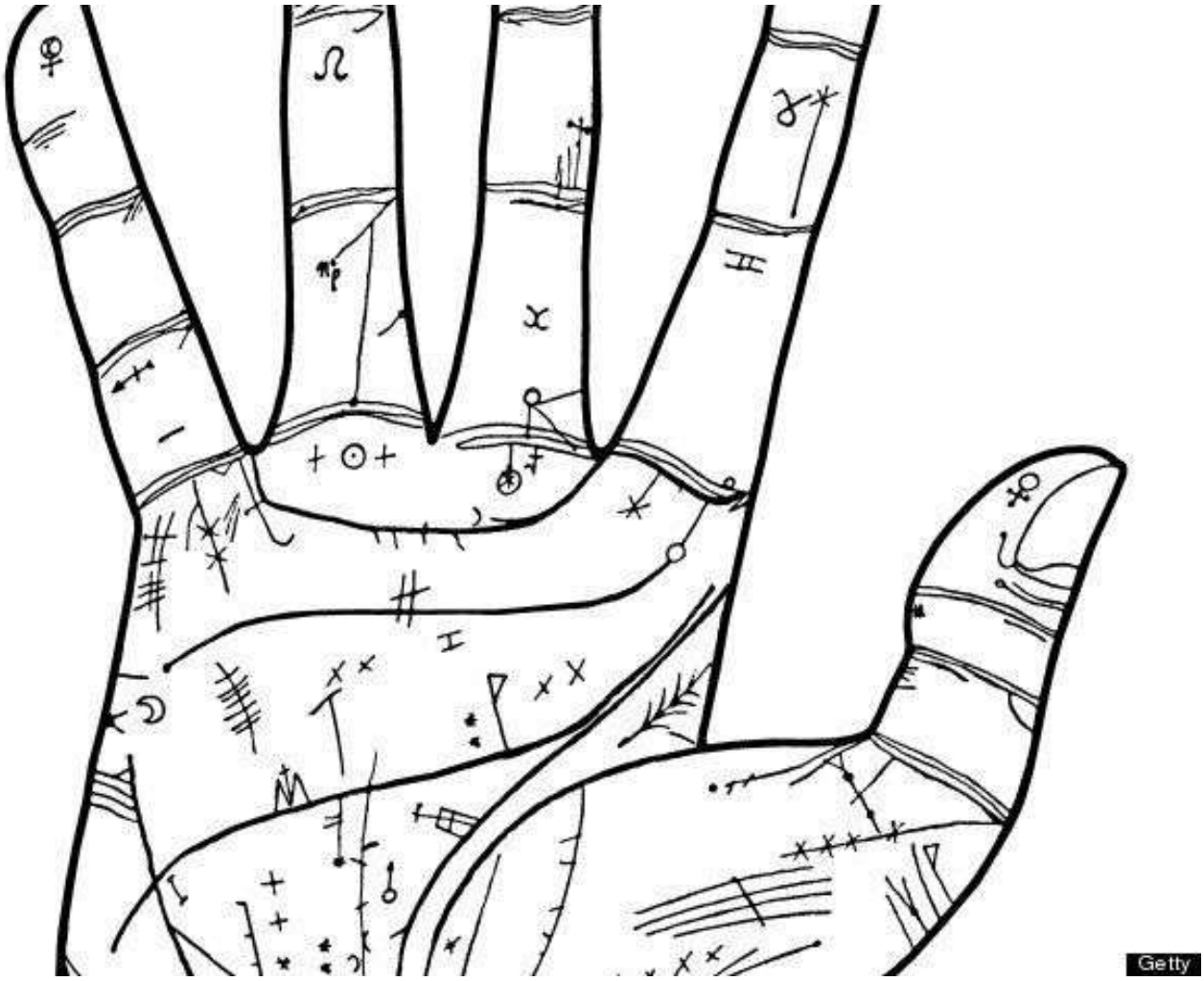
Assurez-vous de faire des pauses fréquentes durant votre journée passée devant l'ordinateur – et essayez de vous déconnecter au moins une heure avant le coucher.

Tendez les lèvres

Selon WebMD, embrasser soulage le stress en aidant votre cerveau à produire des endorphines. Et cela peut avoir un effet sur votre quotidien : lors d'une étude portant sur 2000 couples, Laura Berman, chercheuse à l'université Northwestern de Chicago, a ainsi établi que ceux qui ne s'embrassaient que lorsqu'ils faisaient l'amour avaient huit fois plus de chances de faire état d'un stress ou d'une déprime chronique.

La suite après cette publicité

Essayez cette astuce du "yoga Naam"



D'après Sharon Melnick, auteur du livre *Success Under Stress* ("Réussir sous le stress"), appliquer une pression sur l'espace entre la seconde et la troisième articulation des doigts (les jointures à la base de l'index et du majeur) peut aider à créer une impression de calme instantané.

"Cela active un nerf qui détend la zone près du cœur, permettant à cette sensation d'agitation que vous ressentez de s'en aller", a déclaré Melnick au site d'information Business Insider.

Raccrochez, puis éteignez votre téléphone

Les portables sont sources de stress, c'est absolument certain. Parler peut même augmenter votre pression artérielle.

La suite après cette publicité

Mettez de la musique

Si la musique classique a un véritable effet apaisant – elle ralentit le rythme cardiaque, baisse la tension artérielle et diminue même les niveaux d'hormones du stress –, n'importe quelle musique que vous aimez remplira votre cerveau de neurohormones de bien-être, comme la dopamine.

Et si la musique peut apaiser l'angoisse au quotidien (montez le son en rentrant chez vous !), la recherche a montré qu'elle est particulièrement bénéfique aux personnes soumises à des événements stressants, comme une opération chirurgicale.

Vous n'avez pas d'écouteurs à portée de main ? Essayez de fredonner ou de jouer votre propre musique. Une étude sur des étudiants infirmiers stressés a ainsi établi que jouer de la musique pour le plaisir soulageait le stress et évitait le burn-out.

La suite après cette publicité

Faites-vous plaisir ! Mangez un (un seul !) bonbon

Manger ou boire quelque chose de sucré a un effet apaisant parce que cela régule la production d'hormones du stress, les glucocorticoïdes (ce qui permet de comprendre pourquoi on se retrouve parfois à fixer le fond d'un paquet de gâteaux vides, quand les choses tournent mal). Bien que ce ne soit pas un prétexte pour vous jeter sur le distributeur automatique du bureau, un carré de chocolat, un petit bonbon, ou une autre douceur de taille raisonnable, peut aider en cas de stress.

Ou bien au contraire, connectez-vous

Certes, les écrans peuvent être source de stress. Mais utilisés de la bonne manière, il n'y a pas de raison pour que vous ne puissiez pas compter sur Internet pour soulager un peu votre stress. Amanda L. Chan du magazine *Healthy Living* a ainsi rapporté qu'une étude clinique de Cleveland avait démontré que des programmes de gestion de stress en ligne, comme la méditation guidée, diminuaient les niveaux de stress et augmentaient les résultats de bien-être émotionnel dans un groupe de 300 personnes.

Mâchez un chewing-gum

Selon une étude de 2008, le chewing-gum ne se contente pas de rafraîchir votre haleine – il peut soulager l'angoisse, améliorer la vigilance et réduire le stress lorsque vous êtes très sollicité.

La suite après cette publicité

Regardez une vidéo qui fait le buzz

Un bon éclat de rire est une bonne technique de relaxation. « Les rires augmentent le volume d'air riche en oxygène que vous ingérez, stimulent votre cœur, vos poumons, et vos muscles, et augmentent les endorphines qui sont relâchées par le cerveau », explique le site Mayo Clinic. .

De façon contre-intuitive, le rire commence par activer votre réaction de stress puis la désamorce, en créant un effet de « grand huit » qui conduit à une sensation de relaxation.

Mieux encore, même si vous trouvez que la vidéo envoyée par votre oncle Jacques n'est pas si drôle, le simple fait d'avoir anticipé sa drôlerie suffit à booster les endorphines.

La suite après cette publicité

Relâchez progressivement vos muscles

Commencez par les orteils et remontez petit à petit : contractez autant que possible les muscles du pied, puis relâchez-les. Remontez en contractant et en relâchant chaque muscle jusqu'à finir avec votre visage. Ca a l'air idiot comme ça, mais cette méthode peut aider à réduire l'angoisse et le stress, et on la recommande souvent aux patients ayant souffert de dépressions ou de troubles de l'anxiété.

Sérieusement, éteignez votre téléphone.

Ce sont surtout les smartphones qui sont reliés à une augmentation du stress, puisque les gens se sentent de plus en plus obligés de répondre aux messages à tout moment.

Voyez votre meilleur(e) ami(e)

Les amis ne sont pas là que pour s'amuser – ceux qui sont très proches peuvent vraiment réduire votre production de cortisol, selon une étude portant sur des enfants au collège. Nous estimons que c'est la même chose à l'âge adulte. Et les psychologues sont de notre avis.

La suite après cette publicité

Mangez une banane (ou une pomme de terre !)

Le potassium aide à réguler la tension artérielle, qui monte en période de stress. Certaines personnes trouvent que manger une banane lorsqu'elles sont stressées les aide à retrouver de l'énergie et à se reprendre. Et la recherche a montré que cela peut protéger votre corps des effets négatifs du stress, par exemple un risque accru d'attaques ou de crises cardiaques. L'American Psychological Association le recommande pour éviter également les dommages physiques du stress.

Essayez la position de l'aigle

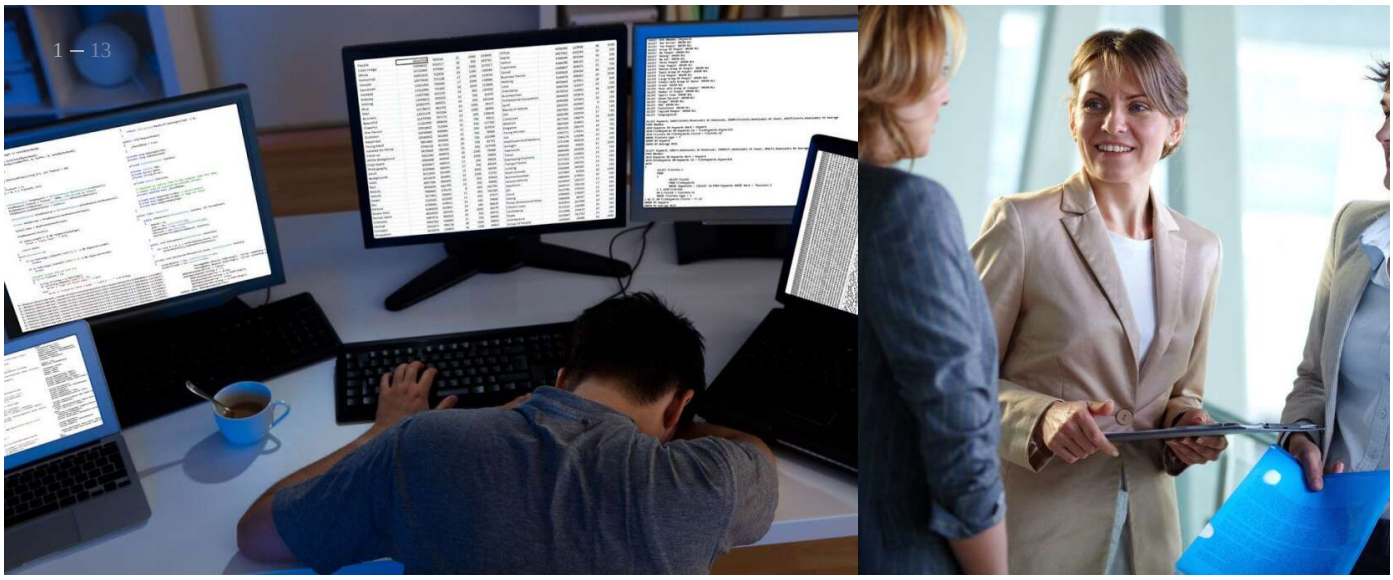
Bien des positions de yoga sont connues pour soulager le stress, puisqu'elles ouvrent les épaules, soulagent la tension du cou et éliminent bien des symptômes physiques de stress.

La position de l'aigle est un très bon exemple de la façon dont un asana (position au yoga) peut cibler la tension du dos et du cou. Apprenez à faire la position ici.

La suite après cette publicité

Les travaux manuels

Des mouvements répétés – comme l'aptitude gestuelle précise utilisée pour le tricot, pour faire des bijoux, ou du point de croix – peuvent apaiser l'angoisse, explique Perri Klass, pédiatre et fervente tricoteuse. Le Dr. Herbert Benson, expert en pleine conscience, approuve : selon lui, tricoter remplit deux critères de la méthode de pleine conscience: "La répétition d'un son, d'un mot, d'une prière ou d'un mouvement, et la mise de côté de pensées parasites pour se focaliser sur la répétition du geste."



Lutter contre le stress et le burnout - En période de crise, la pression peut s'accroît sur les salariés comme sur les patrons et les managers. Dans une entreprise chacun doit redoubler d'efforts pour ne pas succomber au stress, au risque de se retrouver en situation d'épuisement, ce qu'on appelle le burn-out professionnel. Si rien ne remplace une véritable thérapie en cas de problème grave, il existe néanmoins des moyens pour prévenir le risque de dépression au travail, ou le réduire. Comment? C'est la vie a posé la question à Stéphanie Bertholon, psychologue et auteure de *Vivre mieux dans un monde stressant* (Odile Jacob)

PLUS :

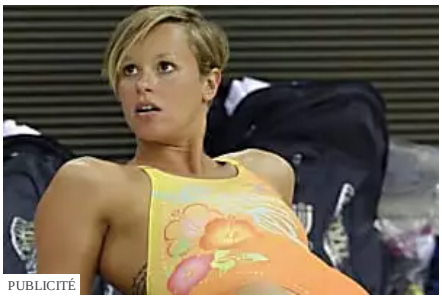
Ça marche | épuisement professionnel | Bien-être | Burn out | Détente | Réussir autrement | Santé | Stress | Yoga | Life

Paul Ackermann

Envoyer une correction

Contenus sponsorisés

Recommandé par outbrain

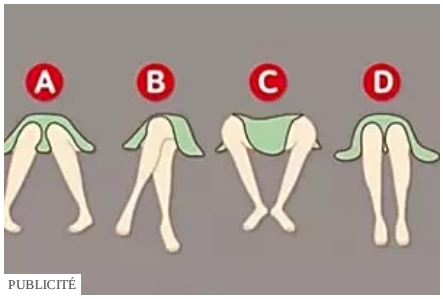

PUBLICITÉ
Investing Magazine
Ces 25 photos ont été prises au moment parfait !

PUBLICITÉ
https://mx.investing.com/
La robe de mariée de Portman a mis ses invités mal à l'aise

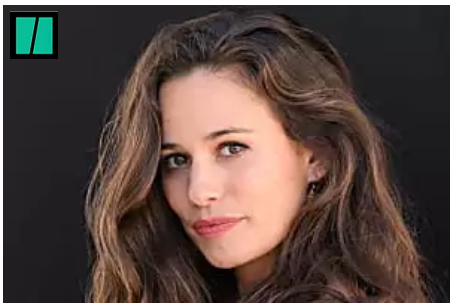
PUBLICITÉ
Voici
Kate Middleton hospitalisée : la princesse annonce une triste et inquiétante nouvelle

PUBLICITÉ
Investing Magazine
Le gingembre est déconseillé par les experts de santé pour cette raison

PUBLICITÉ
Relax Care
Incroyable : soulagez vos douleurs plantaires grâce à ce nouveau produit



PUBLICITÉ
Trucs-et-astuces.co
Voici ce que votre position assise révèle au sujet de votre personnalité !



« Les choses vont se compliquer pour moi » : Lucie Lucas se confie au HuffPost après sa « bombe »

La prise de parole émouvante de Lio et sa réponse aux propos de Chesnais sur Depardieu

Ce que révèle ce document inédit sur les dernières heures d'Élizabeth II

Cette archive de Blanche Gardin trouve un nouvel écho après la tribune de défense de Gérard Depardieu

Esteban Olivero, espoir français du trail, meurt en montagne à seulement 22 ans

Schwarzenegger refoulé à la douane de Munich à cause d'une montre

Après l'entrée de Séjourné au gouvernement, son entourage clarifie sa relation avec Attal

Cet inventeur autrichien qui a donné son nom à une arme devenue culte est mort

Un Premier ministre gay, un « symbole » à ne pas « taire », mais…

Facebook

Instagram

Twitter

Youtube

Dailymotion

Flipboard

Newsletters

RSS

Légal - Infos

Gestion des cookies

Qui sommes-nous ?

Mentions Légales

Conditions générales de vente

Politique de confidentialité

Publicité

Contactez nous

FAQ

Plan du site le HuffPost